

《逆商 AQ 的管理及提升》

讲师：张砾匀

【课程背景】

“逆商”是如何认识逆境和战胜逆境的能力。这是美国著名学者保罗·史托兹明教授提出的，他认为：智商、情商固然重要，但人生成功的程度取决于“逆商”的高低，法国大作家巴尔扎克说过：“苦难对于天才是一块垫脚石，对于能人是一笔财富，而对于弱者则是万丈深渊。”逆境显示高尚与邪恶，逆境显示坚韧与脆弱。

企业管理人员的成长与素养同样无法在平庸中养成，只有历经锤炼与磨难，愿景才会激发，视野才会开阔，灵魂才会升华。换句话说也就是：能吃常人不能吃的苦，能做常人不能做的事，才能比常人更大步地走向成功。意志，知识，才能，灵魂往往在逆境中更能显示出逆商的高低。

【课程时长】 6 小时

【授课风格】 案例分析+心理测试+技巧练习+总结分享

【课程大纲】

第一单元：职业发展三 Q

一、认识职场 AQ 力量

1. 逆商与情商

2. 逆商与智商

3. 逆商与健商

4. 如何突破自己的职业逆商

二、认识逆境

1. 人生逆境的四个层次

2. 不同的人对待逆境不同的反应

3. 乐观主义与悲观主义

4. 高逆商人群的特征

第二单元：逆商的内涵及作用

一、职业逆商认知

1. 智商(IQ)决定录用，是敲门砖

2. 情商(EQ)决定提升，是升降梯

3. 逆商 (AQ) 决定是否长期使用并给予更高的职位，是舞台

4. 职业逆商的情景演练

二、挖掘逆商的功能和意义

1. 逆境激发潜能

2. 心智获得历练

3. 体现个人价值

4. 逆商案例剖析分享

三、为什么每个人的逆商不一样？

第三单元：如何提升逆商

一、正确面对逆境，保持积极心态

1. 逆境的控制感

2. 逆境原因和结果承担

3. 逆境的影响范围

4. 逆境感的持续时间

二、心理控制点与正确心理定向

1. 自己可以控制、解决的

2. 思考+行动=解决

3. 自己不可控制、无法改变的

4. 改变认知=积极情绪心态

第四单元：自我激励战胜逆境

一、设定积极准确的目标

1. 设立精准目标的导向

2. 坚持聚焦的原则

3. 制定计划和行动

4. 寻找导师的支持

二、挑战自我，要和自己竞争

1. 树立榜样
2. 少找借口
3. 看清优势
4. 注重实效

三、接纳自我，激励自我

1. 接受自己法
2. 表象训练